

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



17.Julho.2023 A 21.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Strogonoff de frango com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Abóbora com massa
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido com grão, batata, cenoura e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Pernas de frango com salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Peixe com batatas assado no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



24.Julho.2023 **A** 28.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana, salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com marmelada

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte de aroma e pão com paio do lombo

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Carne de porco à alentejana
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Peixe frito com arroz de tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte de aroma e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



31.Julho.2023 A 04.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Douradinhos com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Lasanha de carne com legumes (curgete, alho francês, cenoura, beringela e pimento)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau com broa com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U I N T A	Sopa:	Grelas
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



07.Agosto.2023 **A** **11.Agosto.2023**

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Frango estufado com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Bolonhesa de atum com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Grelhada mista com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Bacalhau com natas e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Lombo de porco no forno com macarronete e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



14.Agosto.2023 A 18.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Ervilhas com ovo escalfado e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

T E R Ç A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Q U A R T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Arroz de aves com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com fiambre

Q U I N T A	Sopa:	Peixe
	Prato:	Salada de atum com ovo à rodela e macedónia cozida (cenoura e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com creme vegetal

S E X T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Peito de frango grelhado com massa de laços temperada e couve flor cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com paio do lombo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



21.Agosto.2023 **A** **25.Agosto.2023**

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Strogonoff de frango com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Abóbora com massa
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido com grão, batata, cenoura e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Pernas de frango com salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Peixe com batatas assado no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



28.Agosto.2023 A 01.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana, salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com marmelada

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte de aroma e pão com paio do lombo

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Carne de porco à alentejana
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Peixe frito com arroz de tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte de aroma e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



04.Setembro.2023 A 08.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Douradinhos com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Lasanha de carne com legumes (curgete, alho francês, cenoura, beringela e pimento)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau com broa com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U I N T A	Sopa:	Grelas
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



11.Setembro.2023 A 15.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Frango estufado com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Bolonhesa de atum com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Grelhada mista com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Bacalhau com natas e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Lombo de porco no forno com macarronete e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



18.Setembro.2023 A 22.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Ervilhas com ovo escalfado e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

T E R Ç A	Sopa:	Grão com nabiça
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com marmelada

Q U A R T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Arroz de aves com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com fiambre

Q U I N T A	Sopa:	Peixe
	Prato:	Salada de atum com ovo à rodela e macedónia cozida (cenoura e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com creme vegetal

S E X T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Peito de frango grelhado com massa de laços temperada e couve flor cozida
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com paio do lombo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



25.Setembro.2023 **A** **29.Setembro.2023**

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Strogonoff de frango com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Abóbora com massa
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido com grão, batata, cenoura e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Pernas de frango com salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Peixe com batatas assado no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma e pão com creme vegetal

EMENTA PRÉ-ESCOLAR ATL



02.Outubro.2023 **A** 06.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana, salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com marmelada

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte de aroma e pão com paio do lombo

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Carne de porco à alentejana
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



09.Outubro.2023 **A** 13.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Douradinhos com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Lasanha de carne com legumes (curgete, alho francês, cenoura, beringela e pimento)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau com broa com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U I N T A	Sopa:	Grelos
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



16.Outubro.2023 A 20.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Frango estufado com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Bolonhesa de atum com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Grelhada mista com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Bacalhau com natas e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Lombo de porco no forno com macarronete e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre